



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Luise Reddemann

Die Welt als unsicherer Ort

**Psychotherapeutisches Handeln
in Krisenzeiten**

Klett-Cotta

Leben Lernen 328

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Copyright ©: Photo by Sapeksh Singh

Siwach on Unsplash

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-89277-2

E-Book: 978-3-608-11708-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20526-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Für meine Geschwister Gunde Hartmann,
Ekkehard Mutschler und Marese Hoffmann
in großer Dankbarkeit*

Inhalt

Einleitung	11
Wie uns die Pandemie herausfordert	11
Grundlage dieses Buches – Die Existentielle Psycho- therapie	19
Neues lernen	23
Verlusterfahrungen	24
Worum es mir in diesem Buch geht	25
1 Soziologische und historische Blicke auf die Krise	28
1.1 Die Zerbrechlichkeit des Sozialen	28
1.2 Der historische Blick	32
1.3 Begleiter und Begleiterinnen aus verschiedenen Jahrhunderten – eine persönliche Auswahl	37
Beispielhaftes im Umgang mit Extremerfahrungen	39
2 Psychotherapie in Zeiten von Corona und anderen kollektiven Krisensituationen	42
2.1 Stressreduktion	45
2.2 Interventionen der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie	49
Innere hilfreiche Wesen	50
Orientierung und Strukturen	51
Die Bedeutung von Trost und Mitgefühl	51
Nutzen und Nutzung der Vorstellungskraft	54
Arbeit mit jüngeren Ichs/Anteilen	54
Selbstwirksamkeit erfahren	55
Aufrichtigkeit	56
Gegenübertragung	56
Selbstberuhigungsfähigkeit üben	57
Bewusste wohlwollende innere Distanzierung statt Dissoziation	58
First things first	58

Selbstermächtigung und Förderung von Eigenmacht	60
Uneindeutigkeit aushalten lernen	61
2.3 Einige Empfehlungen für den Beginn einer Behandlung ..	63
2.4 Akute Belastungsreaktionen bei Menschen	
mit Traumafolgestörungen	63
Die therapeutische Beziehung	63
Vom Nutzen von Imaginationen	70
Unser emotionales Herz will gepflegt sein	72
Bescheidenheit	73
Bild der inneren Weisheit	76
2.5 Vorschlag für eine überwiegend ressourcenorientierte Krisenintervention im Rahmen von 5–10 Sitzungen nach PITT	78
Corona als Trigger von negativen, aber auch positiven Erfahrungen	83
3 Die existentielle Dimension der Pandemie-Erfahrung ..	86
3.1 Der Tod bzw. unsere Sterblichkeit als existentielle Bedrohung	88
Dinge wagen	89
Befürchtungen und Hoffnungen	95
Annäherungen aus östlichen Philosophien	98
Abschiedlich leben und was wir daraus lernen können ...	100
3.2 Einsamkeit	107
3.3 Fragen nach dem Sinn	112
Es bleibt die Sinnfrage im Kontext von Corona	120
3.4 Freiheit und Verantwortung	120
Kindheit hat Folgen – und kann die Bewältigung aktueller Belastungen behindern	121
Was haben diese Überlegungen mit dem Thema Freiheit zu tun?	129
3.5 Verbundenheit als existentielle Herausforderung und Chance	131
Wie können wir die hier ausgeführten Gedanken in der Psychotherapie von belasteten Menschen umsetzen?	137

4 Mitgefühl in Zeiten der Corona-Pandemie	140
Abschließende Gedanken	145
Danksagung	147
Literatur	149

Einleitung

»Die Corona-Krise trennte auf gesellschaftlicher Ebene die Gegenwart von der Vergangenheit im ersten Augenblick kaum weniger abrupt, als der Einzelne sich durch Unfall oder Diagnose von einer Sekunde zur anderen aus seinem bisherigen Leben gerissen fühlen kann. ›Covid-19‹ hatte im Erwartungshorizont der Zeitgenossen keinen Erfahrungswert, die Pandemie bedeutete den Einbruch des Unvorstellbaren in eine Lebenswelt, die sich gerade in Europa ihrer historischen Gewordenheit so sicher wusste wie ihrer voraussehbaren Entwicklungsrichtung.« (Sabrow, 2020, o.S.)

Wie uns die Pandemie herausfordert

Wir hatten in der Tat nicht damit gerechnet, was sich seit März 2020 in unser aller Leben ereignete. Vielleicht empfinden manche es sogar nach Monaten noch immer wie einen bösen Traum, aus dem wir bald erwachen werden – und alles wäre wieder wie zuvor: Auch vor Corona war es nicht immer leicht, aber wir gingen davon aus, dass doch das meiste berechen- und beherrschbar sei. Und das, was nicht dazugehören schien, etwa der Tod, kümmerte uns wenig. Wozu sich den Kopf zerbrechen über etwas, das doch für die meisten weit weg war, wovon man ohnehin nichts weiß. Irgendwie würden wir auch das schaffen. Vielleicht gab es manchmal kleine Unsicherheiten, vielleicht sogar Ängste, aber das alltägliche Leben schien ja doch greifbar und vor allem beeinflussbar. Im weiteren Verlauf der Pandemie wurden wir immer unsicherer und wurden mit Erfahrungen konfrontiert, die wir uns kaum vorstellen konnten. Und inzwischen, nach vielen Monaten? Inzwischen sind wir mehr oder weniger fas-

sungslos, dass uns so etwas geschieht. Es scheinen sich einerseits Akzeptanz und andererseits stille Verzweiflung auszubreiten. Und natürlich große Hoffnungen, vor allem auf die Impfstoffe. Es werden auch zunehmend soziale Verwerfungen deutlich, die Anlass zu Besorgnis geben können. Auch der – vorsichtig ausgedrückt – teilweise sorglose Umgang mit Grundrechten gibt zu denken.

Aus dem bisherigen Leben gerissen, muss uns der Historiker Martin Sabrow sagen. Und wir hatten nicht damit gerechnet, dass uns selbst so etwas widerfahren könnte – eine Pandemie, eine weltweite Heimsuchung, der man, so scheint es, nirgends gänzlich ausweichen kann.

Corona scheint mir nach wie vor auch deshalb eine sehr verstörende Erfahrung zu sein, weil das Virus nicht »greifbar« ist. Erst wenn der Körper beginnt, an ihm *manifest* zu leiden, wissen wir, dass wir erkrankt sind.¹ Vielleicht fällt es manchen Menschen auch deshalb schwer, sich an all die einschränkenden Gebote zu halten, weil sie körperlich zunächst nichts von ihm bemerken. Erst wenn es sich bereits Tage in uns ausgebreitet hat, nehmen es einige wahr, indem sie sich krank fühlen oder auch schwer erkranken. Die Frage, ob all die einschränkenden Maßnahmen sinnvoll sind, steht ebenfalls zunehmend im Raum.

Wie wenig haben wir »vor Corona« gelernt, uns mit derlei Gegebenheiten einzurichten!? Sind wir nicht hustend und schnupfend herumgelaufen, ohne uns viele Gedanken zu machen? Und inzwischen sollen wir unbedingt zu Hause bleiben, wenn wir erkältet sind. Und müssen uns sogar an Quarantäneregeln halten. Es gibt also relativ neue Herausforderungen, die anzunehmen nicht für alle einfach und einleuchtend sind.

Ich habe seit Jahrzehnten eine Übung empfohlen und angeleitet, sich einen »sicheren Ort«, oder, wie ich heute lieber sage, einen »Ort der Geborgenheit« (Reddemann, 2016a, S. 57 ff.) vorzustellen; insgeheim zumindest dachten wir nicht, dass die Welt, in der wir leben, ganz und gar unsicher sein könne. Wir hatten Mitgefühl mit

1 Die bisherigen Tests sagen nichts darüber aus, ob wir krank werden, nur, dass das Virus im Körper ist.

PatientInnen, die durch schwere Traumatisierungen so etwas wie ein Sicherheitsgefühl nie gehabt oder früh verloren hatten. Wir dachten aber nicht, dass wir nun alle davon heimgesucht würden, uns – bis auf Weiteres – in der Welt an keinem Ort mehr sicher fühlen zu können. Wenn uns von weisen Menschen gesagt wurde, dass es keine Sicherheit gäbe, weil die Welt so nicht gemacht sei, haben wir das schnell beiseitegeschoben und uns wieder beruhigt. Und nun ist dieser Alptraum wahr geworden. *Und es ist kein Alptraum, es ist eine Tatsache.*

Jetzt, wo ich dies schreibe, klammern wir uns an die Hoffnung auf einen wirksamen Impfstoff, aber ist da nicht eine leise Stimme, die zweifelt? Und es wird uns angekündigt, dass es noch sehr viele Viren gäbe, die uns in den kommenden Jahren immer wieder aufs Neue mit Pandemien heimsuchen könnten. Daher ist dieses Buch nicht nur für die Covid-Problematik gedacht, sondern auch für ähnliche kollektive Erfahrungen, denen wir jetzt und in der Zukunft vermutlich nicht entgehen können.

Das von mir oben beschriebene Lebensgefühl der Ratlosigkeit und Angst geht wohl die meisten Menschen derzeit etwas an. So sagt Milena Glimbovski in einem Interview: »Ich würde behaupten, dass ich relativ stabil bin. Ich habe eine Partnerschaft, bin gesund, habe einen Job, den ich liebe, tolle Kolleginnen und Kollegen, bin finanziell abgesichert – und trotzdem hatte ich Panikattacken in der Woche, in der Corona losging, weil ich nicht glauben konnte, wie schnell die Welt aus den Fugen geraten kann. Ich saß da, habe geheult und keine Luft gekriegt.« (Glimbovski in Glimbovski & Lenarz, 2021, o. S.)

Und dann sind noch diejenigen, die sich noch nie sicher und geborgen gefühlt haben, denen wir versucht haben, innere Sicherheit zu vermitteln, die durch die äußeren Ereignisse ungewisser denn je wird.

Wie reagiert die Ärzteschaft, wie die Psychotherapie auf die neuen Herausforderungen?

Die Bundesärztekammer (BÄK, 2020) empfahl in einem 10-Punkte-Programm vom 21. 8. 2020:

»Krisenmanagement von Bund und Ländern weiter optimieren, Sicherheit des medizinischen Personals gewährleisten, Versorgungskapazitäten für Krisenfälle vorhalten und finanzieren, Europäische Zusammenarbeit stärken, Öffentlichen Gesundheitsdienst stärken/Meldewege verkürzen, Testmaßnahmen gezielt ausweiten, Kapazitätserfassung und Kapazitätssteuerung optimieren, Impfstoffentwicklung durch internationale Abkommen beschleunigen, Nachwuchs fördern und Fachkräfte sichern, Krise als Treiber für Digitalisierung nutzen« (ebd., S. 1).

Leider wird bei keinem dieser Punkte auf die Notwendigkeit hingewiesen, seelische Gesundheit zu fördern, obwohl es ausreichend Daten aus früheren vergleichbaren Ereignissen gibt, wonach Menschen durch Erfahrungen wie die jetzige teilweise mit starken psychischen Problemen reagieren. Ich möchte hier auch von einem eklatanten Versagen der Gesundheitspolitik sprechen. Inzwischen gibt es neuere Forschung, die teilweise im »Ärzteblatt« abgedruckt oder referiert wird. So schreibt z. B. Petra Bühring im Oktober 2020: »Je länger eine Krise andauert und Menschen psychischen Belastungen ausgesetzt sind, desto eher sind die Selbstheilungskräfte überfordert und es kann zu psychischen Störungen kommen« (Bühring, 2020, S. 2049). Das können inzwischen viele KollegInnen bestätigen.

Es gab bereits im Mai 2020 im »Deutschen Ärzteblatt« einen Artikel von Jürgen Zielasek und Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank mit dem Titel »Psychische Störungen werden zunehmen«. Die Rede ist hier von einem »Anstieg von Anpassungsstörungen, Angsterkrankungen, Depressionen und Traumafolgestörungen« (ebd., S. 1114). Und auch: »Die Erfahrungen mit früheren Virusepidemien und Wirtschaftskrisen zeigen, dass soziale Isolation und abzusehende wirtschaftliche Folgen ungünstige Faktoren für die seelische Gesundheit in der Allgemeinbevölkerung darstellen.« (S. 1116)

Dies alles hat sich inzwischen vielfach bestätigt: In einer weiteren Studie zu »Coronabezogene(n) Belastungen und Verhaltensweisen« (Kuehner et al., 2020) in der Zeitschrift *Psychiatrische Praxis* schreiben die AutorInnen:

»Unsere COVID-19-Umfrage zeigt eine breite Streuung wahrgenommener Belastungen in der Bevölkerung. Am häufigsten sind Ängste um die Gesundheit nahestehender Personen, während Ängste um die eigene Gesundheit deutlich seltener berichtet werden. Weitere häufige Belastungen betreffen Auswirkungen auf die familiäre Situation und Belastung durch Ausgangsbeschränkungen, gefolgt von Sorgen um den Arbeitsplatz bzw. um finanzielle Einbußen. Knapp 20% der Befragten gibt an, zumindest teilweise mehr Alkohol zu konsumieren, verstärkter Konsum anderer psychotroper Substanzen wie Rauchen oder Medikamente wird von knapp 9% bejaht. Inwieweit es sich hierbei um temporäre oder stabile Veränderungen handelt, lässt sich noch nicht abschätzen.« (S.366)

Andreas Heinz (2020), ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Campus Charité Mitte in Berlin, erklärt, dass die negativen Folgen von Isolations- und Quarantänemaßnahmen gut belegt sind. Vor allem mit Fortschreiten der Krise und den damit verbundenen Einschränkungen sei die Gefahr groß, dass schwer kranke Patienten den Verzicht auf den persönlichen Kontakt nicht lange aushalten könnten. Auch mit erhöhten Suizidraten müsse gerechnet werden ...

Heinz betont, dass »Forschungsbedarf zu den psychosozialen Folgen von Isolations- und Quarantänemaßnahmen für ältere und hochbetagte Menschen bestehe und *wie sich soziale Ungleichheit unter Pandemiebedingungen weiter verschärft*« (o.S.; Hervorhebung L.R.).

Zu bestimmten psychischen Aspekten, wie dem Auftreten von Psychosen, Somatisierung, Suizidalität, Substanzmissbrauch und dem möglicherweise vermehrten Auftreten nicht stoffgebundener Süchte wie beispielsweise der Computerspielsucht wie auch zu Veränderungen im Sozialverhalten (Aggressivität und Reizbarkeit) würden bisher zu wenige Erkenntnisse vorliegen.

Wichtig sei auch der Hinweis, dass *»soziale Distanz immer ein Belastungsfaktor [ist], [denn] wir Menschen brauchen in aller Regel die Mitwelt*. Die Menschen leiden unterschiedlich stark unter Verein-

samung oder fehlendem direkten Kontakt, aber die wenigsten kommen damit langfristig ganz unbeschwert klar. *Deshalb ist jede Form gesellschaftlicher Solidarität so wichtig.*« (ebd.; Hervorhebung L. R.)

Mir macht Eindruck, dass Wolfgang Merkel, Professor der Politikwissenschaft am Wissenschaftszentrum Berlin das »Regieren durch Angst« (2020) kritisiert. Die Politik orientiere sich vor allem an den »Worst Cases, den schlimmsten Szenarien« (ebd., o. S.). Fast kann der Eindruck entstehen, dass Politiker auf Angst setzen, damit die Menschen die Beschränkungen zu akzeptieren bereit seien. Was vermutlich eine problematische, wenn nicht auf Dauer irrierte, Einschätzung sein könnte.

Wie ist so etwas möglich? Zumindest spricht einiges dafür, dass der »Corona-Krieg« Bewältigungsmechanismen wie im Krieg aktiviert mit Durchhalteparolen im Befehlstone. Das empfinde ich als verstörend 75 Jahre nach Ende des Krieges und der NS-Zeit. Dies auch deshalb, weil sich über die Monate der Corona-Krise zeigt, dass es in einigen anderen Ländern Alternativen im Umgang mit dieser Herausforderung gibt, die die Eigenmacht der Menschen mehr zu respektieren scheinen, auch wenn dort kurzfristig! Einschränkungen hingenommen wurden.² Reagieren wir aus unbewussten kollektiven Schichten also, als drohe uns Krieg?³

Dass in Pandemiezeiten aktionistisch Grundrechte außer Kraft gesetzt werden, sollte uns nachdenklich und kritisch machen. Tiefenpsychologisch betrachtet scheint sich hier ein Bedürfnis zu zeigen, dass »die Oberen« – als Elternersatz – schon alles richten sollen. Und »die Elternrepräsentanten« scheinen das gerne, zum Teil habe ich den Eindruck, zu gerne, anzunehmen. Vielleicht weil sie sich damit etwas sicherer fühlen? Das Gegenmodell sind aus meiner

² Ein interessantes Beispiel ist Taiwan.

³ »Es sind ein Tierarzt, ein Kinderarzt, ein Virologe, ein Pharmakologe sowie zwei Physiker, die ... die Regierung beraten haben ... **Kein einziger Soziologe, Psychologe, Wirtschaftswissenschaftler, Sozialpädagoge, Erziehungswissenschaftler oder Wissenschaftler aus anderen Bereichen, auf die der Lockdown massive Auswirkungen hat.** ... Wie konnten die Regierenden abwägen zwischen Nutzen und Kollateralschaden eines Lockdowns, wenn kein einziger Wissenschaftler bei den entscheidenden Beratungen dabei war, der eben auf die Bereiche spezialisiert ist, in denen die Kollateralschäden entstehen?« (Reitschuster, 2021, o. S.)

Sicht diejenigen, die sich gegen alle Maßnahmen wehren wie trotzig Kinder.

Darüber hinaus beunruhigt es mich, dass inzwischen sehr viele uns ethisch herausfordernde Themen, vor allem die zum Umgang mit unserer Umwelt, sei es die Natur oder andere Menschen, stark in den Hintergrund rücken. Die Ausbeutung unserer Lebensräume und von anderen Menschen scheinen als Mainstream-Themen beinahe vergessen, zumal viel dafür spricht, dass Corona eine Folge unseres die Natur ausbeutenden Lebenswandels ist.

Was gebraucht wird, sind Erwachsene, die sich ihrer Verantwortung im Umgang mit sich selbst und der Umgebung gewachsen fühlen und eingestehen können, wenn sie sich geirrt haben.

»The coronavirus is a reminder of our vulnerability and our finitude«, schreibt der amerikanische Arzt Ryan M. Antiel (2020, S. 2232) in seinem bemerkenswerten Essay »Oedipus and the Coronavirus Pandemic«, denn auch Ödipus musste die Grenzen menschlicher Existenz erfahren, ja erleiden, so wie wir sie jetzt kollektiv durch das Virus in einer seit dem Zweiten Weltkrieg nicht gekannten Heftigkeit erleben.⁴

Es mag hilfreich sein, sich klar zu machen, was uns jetzt geschieht, ist nicht völlig neu. Es gibt einige Akzente, die neu sind. Wir könnten durchaus von unseren Vorfahren lernen, wenn wir uns die Zeit dafür nehmen. Eine tiefgehende Analyse findet sich bei Frank Winter (2020), Sozial- und Rechtswissenschaftler, der den Versuch unternimmt, »den Ausnahmezustand der Corona-Politik als eine Macht zu verstehen, deren Motiv aus einer spezifischen Angst gespeist wird« (o. S.). Angst und Macht stellt er Würde entgegen. Es liege in unserer freien Entscheidung, welche positiven Werte wir an die Würde koppeln (vgl. ebd.). Wir können immer noch entscheiden, ob wir uns nur noch angstgeleitet treiben – und womöglich bevormunden – lassen, oder ob wir uns unserer Würde als Menschen gerade jetzt bewusst werden und entsprechend handeln. Ich wünsche mir, dass sich unsere Politiker von Philosophen und anderen

4 Immerhin erscheint mir bemerkenswert, dass das Drama »König Ödipus« von Sophokles in den Jahren 429–425 v. Chr. verfasst wurde!

Humanwissenschaftlern so viel beraten lassen würden wie von Virologen.

Wie bereits Ralf Vogel (2020) möchte ich mir in diesem Buch »therapieschulenübergreifende Gedanken« machen und die existentiellen Themen genauer in den Blick nehmen. Alle existentiellen Themen betrachte ich auch im Kontext von Menschenwürde. Inzwischen belehrt uns die Psychotherapieforschung über »common factors«, also Faktoren, die sich als wirksam erwiesen haben, die auch in anderen zwischenmenschlichen Begegnungen eine Rolle spielen; das meint Faktoren neben den Methoden, oder möglicherweise sogar eine Kunst der Begegnung in psychotherapeutischen Kontexten, die über Methoden hinausgehen. Und wichtig ist es, immer auch unsere Würde im Blick zu behalten (vgl. ausführlich Reddemann, 2020a; s. u. zu Foucault, 1994, sowie zu Sarasin, 2020).

Es liegt mir am Herzen, auf das Thema Verbundenheitsbedürfnisse Bezug zu nehmen und auf dieses Thema immer wieder hinzuweisen. Es ist ja seit etwa drei Jahrzehnten durch neoliberale Gedanken wie selbstverständlich aus dem Blick geraten; der belgische Psychoanalytiker Paul Verhaeghe hat das in seinem Buch »Und Ich?« (2013) brillant und nachdenklich untersucht. Können wir es uns immer noch leisten, uns fast ausschließlich vom Neoliberalismus bestimmen zu lassen und daraus unsere Identität abzuleiten?

Das kleine Virus fordert uns heraus, gründlich darüber nachzudenken, wer wir sein wollen.

Deshalb werde ich mich auch auf Frans de Waals Buch: »Mamas letzte Umarmung. Die Emotionen der Tiere und was sie über uns Menschen verraten« (2020) beziehen, ebenso wie auf das Wissen der Bindungsforschung vom Menschen und Ergebnissen der Psychotherapieforschung zum Thema Bedeutung der therapeutischen Beziehung. Falls es im »Schlechten« der Pandemie etwas »Gutes« gibt, dann aus meiner Sicht, dass wir uns bewusster werden, wie kostbar für uns Nähe und Verbundenheitserfahrungen sind, sowie, dass wir in irgendeiner Form Leiblichkeit brauchen, dass sie eine kostbare Gabe des Lebens ist. Um diese bewusst zu erfahren, ist derzeit Kreativität wichtig. So empfinde ich es als durchaus bedrückend, dass gerade hilfreiche sinnliche Erfahrungen kaum mehr möglich sind:

also z. B. der Besuch von Konzerten oder Museen. Sind diese kompletten Lockdowns sozial verträglich? Unsere Phantasie ist gefragt, unsere imaginative Kraft, um das, was uns zutiefst ausmacht – was gewiss nicht nur neoliberalen Idealen entspricht –, so gut es uns möglich ist, zu verwirklichen.

Einladung zur Reflexion

Welche Werte halten Sie in der derzeitigen Situation für besonders wichtig? Und wie möchten Sie diese Werte konkretisieren?

Grundlage dieses Buches – Die Existentielle Psychotherapie

Mein Anliegen ist es, anlässlich der aktuellen Pandemie und über sie hinausgehend, existentiellen Fragestellungen nachzugehen und sie mit biographischen Belastungen in Verbindung zu bringen, individuellen und kollektiven.

Existentielle Fragen kommen in den hierzulande anerkannten Psychotherapieformen zu kurz. Dies hat mich motiviert, zu suchen: nach Verbundenheit mit denen, die vor uns Ähnliches durchgemacht haben. Nach Verstehen, nach Akzeptanz. In diesem Buch durchziehen existentielle Fragen alle Kapitel.

Wichtige Lehrer in Sachen »*Existentielle Psychotherapie*« sind für mich Viktor Frankl (v. a. 1946/1975) und Irvin Yalom (v. a. 1980/2015). Er führt aus, dass dem Forscher, der versuche, bedeutende Faktoren wie die Fähigkeit zu lieben oder die Sorge für jemand anderen zu messen, *nur* bleibe, phänomenologisch zu arbeiten und *dem anderen Menschen ohne Vorannahmen zu begegnen* (vgl. ebd., S. 39). Ich möchte das Wörtchen »nur« hier gerne infrage stellen, denn zunächst als junge Psychiaterin und in den letzten Jahren erneut vermehrt habe ich phänomenologisches Arbeiten schätzen gelernt. Der Philosoph Edmund Husserl empfiehlt, dass wir zunächst von allen Vorannahmen, Theorien und Selbstverständlichkeiten absehen müssen, damit die »Sachen selbst« (1901/1984, S. 10) zum Vorschein kommen können, so wie sie sind (vgl. auch Eberwein, 2015). Daran will ich mich, so gut es mir möglich ist, halten.

Durch zahlreiche Begegnungen mit schwer traumatisierten Men-

schen über viele Jahrzehnte habe ich erfahren, dass es sinnvoll und lohnend ist, einer phänomenologisch orientierten Arbeitsweise breiten Raum zu geben, allerdings auch getragen von psychodynamischem Verstehen und ergänzt durch verhaltensbezogene Interventionen wie Arbeit an Kognitionen, angeleitete Übungen und gelegentlich auch direkt am Verhalten.⁵

In der Behandlung von interpersonell schwer beschädigten Menschen geht es regelmäßig um existentielle Themen als Sinnfragen, um Befreiung, gnadenlose Einsamkeit und Tod und Fragen nach Verbundenheit. Inzwischen sind, ausgelöst durch das Corona-Virus und den daraus resultierenden Umgang damit, existentielle Themen für uns alle konkreter, wenn nicht bedrängend geworden. Und eine offene, an den Phänomenen orientierte Grundhaltung kann es nach meiner Erfahrung erleichtern, Menschen mit Offenheit zu begegnen, um erst später Krankheitstheorien zurate zu ziehen.

Aufgrund meiner Erfahrungen ergänze ich Yaloms vier grundlegende existentielle Fragen nach Tod, Freiheit, Isolation und Sinn bzw. Sinnlosigkeit um Verbundenheit als Leitmotiv für Mitgefühl und die sich daraus ergebende Care-Ethik. Ich sehe die Notwendigkeit, Weiterentwicklungen seit dem Erscheinen von Yaloms Buch zu berücksichtigen, insbesondere was das Verständnis von Traumafolgen angeht. Dies war für Yalom kein Thema gewesen. Ich fühle mich auch bei Überlegungen von frühen Pionieren der Psychoanalyse zu Hause, die alle, früher als viele andere, das Erkennen von interpersonellen Traumatisierungen und daraus resultierende Schwierigkeiten und Erkrankungen in den Blick genommen haben.

Die übergeordneten Themen scheinen mir also Verbundenheit und Mitgefühl zu sein.

Diese und Yaloms (1980/2015) Themen Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit/Sinn betreffen uns alle. Die Themen verbinden

5 Hier fühle ich mich vor allem Peter Fürstenaus Gedanken (2007/2017) verbunden, wie er sie in seinem Buch »Psychoanalytisch verstehen, systemisch denken, suggestiv intervenieren« dargelegt hat. Ähnliche Überlegungen stellt Ralf T. Vogel (2020) an in seinem Buch »Psychotherapie in Zeiten kollektiver Verunsicherung: Therapieschulübergreifende Gedanken am Beispiel der Corona-Krise«, das ich empfehlen möchte.

uns auf einer sehr tiefen Ebene und laden uns ein, miteinander mitfühlend umzugehen. Mir fällt jedoch immer mehr auf, dass genau diese Themen selten in den Corona-Diskussionen vorkommen. Selbstverständlich ist es wichtig, dass wir uns mit den Krankheitsbildern, der Epidemiologie und allen Aspekten der Bewältigung befassen; die Ausschließlichkeit führt mich allerdings zu der Frage, inwieweit die Virenthematik die existentiellen Fragen so stark überdeckt, dass sie nicht einmal mehr bewusst werden. Immer dann, wenn Corona in den Vordergrund rückt, scheint uns dies möglicherweise die existentiellen Fragen zu ersparen. Das kann auf Dauer nicht heilsam sein, sondern verhängnisvoll. Ich möchte mich daher darum bemühen, »hinter die Kulissen« zu schauen.

Als Menschen sind wir vermutlich alle mit existentiellen Themen mehr oder weniger vertraut, sie kommen jedoch in unseren Mainstream-Überlegungen zur Psychotherapie zu wenig vor. Es steht jeder und jedem von uns frei, das zu ändern und zu beginnen, die existentiellen Themen im eigenen Leben aufzuspüren, wie z. B. Tod, Freiheit, Einsamkeit sowie Sinn und Sinnlosigkeit, Verbundenheit und vielleicht noch einiges mehr, das Sie als existentiell definieren möchten. Um dann in aktuellen Psychotherapien darauf zu achten, ob diese Themen anklingen; nicht zuletzt dadurch, dass sie »sprechend vermieden« werden. Es mag eine Frage des Taktes, ja des Feingefühls, sein, diese Themen anzusprechen oder ggf. auch zu warten, bis sie eingebracht werden.

Corona ist selbstverständlich keine interpersonelle Traumatisierung im üblichen Sinn, sondern eine schicksalhafte Herausforderung. Die Corona-Erfahrung wird jedoch von vielen interpersonell traumatisierten Menschen als Wiederholung tödlichen Erschreckens erlebt. Dabei wird das Schicksal quasi zum Täter und wird ähnlich beantwortet: so als widerfahre jemandem etwas Böses von einer Macht, die stärker ist als man selbst. Dies entspricht in vielem den Erfahrungen, die gemacht werden, wenn andere Menschen massiv schädigend auf uns einwirken, insbesondere gilt das für Kinder und – daraus folgend – für Menschen, die als Kinder schwer interpersonell geschädigt worden sind.

Heute wird Schicksalhaftes erlebt wie frühe verletzende Bezugs-

personen und darauf oft mit Ohnmacht, tiefer Verzweiflung und/oder Wut und Verleugnung reagiert. Corona wird so zum Aufhänger, ohne dass es als solcher erkannt wird.

Angesichts von Corona sind wir aus den o.g. Gründen nun auf jeden Fall auch *in der Psychotherapie* mit einer Reihe von Themen – und daraus sich ergebenden Fragen – konfrontiert, mit denen wir uns insbesondere in den in Deutschland anerkannten Methoden möglicherweise nicht genügend befasst haben.⁶ Auch wenn uns existentielle Fragen von PatientInnen nicht gestellt werden, sollten wir daran denken, dass sie im Hintergrund darauf warten könnten, durch Nachfragen eingeladen zu werden. (Wenn unsere Erkundungsversuche zurückgewiesen werden, gilt es selbstverständlich, dies zu respektieren.) Die Fragen könnten etwa so formuliert werden: Hat dies alles einen Sinn? Warum passiert mir das? Warum widerfährt mir die Krankheit/das Ungemach? Könnte ich an der Erkrankung sterben? Wie kann ich es aushalten, wenige oder keine Kontakte haben zu dürfen? Muss ich mich einschränken/mich meiner Freiheit berauben lassen? Was kann mir helfen, die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind?

Ich gehe davon aus, dass jetzt mehr existentielle Fragen mit-schwingen, als von uns bisher berücksichtigt wurden. Das möchte ich ändern. Ich betrachte von daher die durch Corona an uns gestellten Fragen und Aufgaben als eine Art Weckruf, uns klarer zu werden, was wir wollen und was uns in Krisen trägt.

Ich lade Sie, liebe Leserinnen, liebe Leser, daher immer wieder mit *Fragen* zum Innehalten oder zu kleinen Reflexionen ein.

Einladung zum Innehalten

Was wünschen Sie sich in Bezug auf Ihre therapeutische Arbeit?
Was möchten Sie durch die Corona-Erfahrung gewinnen?

Es kann sein, dass die Erkundung existentieller Erfahrungen auch zu spirituellen Fragen führt.

⁶ Ich halte es für bedauerlich, dass »humanistische Verfahren« und Sichtweisen kaum mehr gelehrt werden.